



# Noticias Para Padres

Caminando Hacia el Futuro

Vol. 12 No. 1, Otoño 2009

## ¿Por Qué Son Tan Intranquilos?

¿Son intranquilos sus niños? ¿Se la pasan retorciéndose, pateando con sus piernas, o saltando de su asiento antes de que Ud. se dé cuenta? Algunos días sus cuerpecitos tienen tanta energía que no se pueden sentar tranquilos. Créalo o no, todo esto es parte de su desarrollo natural.

El desarrollo de los niños incluye saber contar e identificar letras, pero también abarca el aprender a moverse y utilizar su cuerpo en una forma segura. Cuando se retuercen y no se están quietos, los niños pequeños están aprendiendo a controlar sus cuerpos mientras encuentran formas de liberar su energía. Mientras más se muevan, bailen, salten y corran, serán más saludables y mejor podrán controlar sus cuerpos.

Además, cuando los niños aprenden a controlar sus cuerpos, utilizan sus destrezas físicas para desarrollarse académicamente. Antes de que los niños puedan escribir, necesitan aprender a controlar sus manos y mover sus dedos. Antes de que puedan estar quietos en fila, los niños necesitan saber como mover sus piernas sin tropezar con otros y como caminar cuidadosamente sin patear a nadie. El desarrollo físico beneficia los cuerpos de los niños así como sus mentes.

El tener tiempo para jugar, moverse, y correr también ayuda a los niños a desarrollar su auto-control, coordinación y auto-estima.

Por medio de actividades físicas, los niños aprenden cuánto es lo que sus cuerpos pueden hacer así como formas en que pueden usar sus cuerpos para trabajar en equipo con sus amigos. Actividades de movimiento y música ayudan a los niños a desarrollar ritmo, rima, coordinación entre las manos y los ojos, así como destrezas sociales. Mientras se divierten creando música o jugando juegos físicos, los niños también están aprendiendo y desarrollándose.

Hay muchas formas divertidas y saludables de respaldar el desarrollo físico de sus niños. Involucrar a los niños en actividades tales como el baile, hacer música, jugar en el parque, montar bicicletas, jugar un deporte, o simplemente caminar con la familia los hará gastar su energía y proveerles de oportunidades para retorcerse y trepar. Viajar con la familia a parques, museos, zoológicos y desfiles también les dará a los niños nuevas experiencias a la vez que les permite moverse y jugar.

Como decía Mister Rogers, “Por extraño que parezca, una forma de ayudar a los niños a desarrollar la habilidad de controlar sus cuerpos es darles muchas oportunidades para tener libertad de movimiento – por supuesto, dentro de límites apropiados. Cuando los niños saben que hay momentos en que se les permite moverse, hay más probabilidades de que se controlen durante los cortos períodos de tiempo en que no se les permite.” (Cuerpos y Movimiento por Roberta Schomburg y Hedda Bluestone Sharapan) Mientras más tiempo tengan sus niños para jugar y moverse, se les hará más fácil estar calladitos y calmados cuando Ud. quiera que se concentren.



# Mensaje del Departamento de Familias y Servicios de Apoyo de Chicago



Queridos Padres,

El cambio del color de las hojas de los árboles y la frescura en el ambiente significa que estamos en la estación de Otoño. También es la época para nuevos maestros, salones de clase, y diferentes rutinas para los niños. Durante esta estación, los niños continúan necesitando tiempo para correr, moverse, jugar, y aprender a la intemperie.

Una gran parte del crecimiento de los niños es su desarrollo físico. Es importante que los niños vengan a la escuela listos para aprender y desarrollar sus mentes, pero también tienen que tener tiempo para crecer y desarrollar sus destrezas físicas. Mientras corren, se encaraman, saltan, brincan, y corren detrás de sus compañeros, también están aprendiendo como sus cuerpos funcionan y como controlarlos. Además, tiempo para moverse y jugar ayuda a los niños a mantenerse sanos, desarrollar sus músculos, y mantener un peso saludable. Cuando los niños tienen tiempo para correr y moverse, se pueden enfocar mejor en el aprendizaje en la escuela.

Los animo a encontrar lugares seguros y divertidos para que sus niños jueguen y exploren al aire libre. Ya sea tiempo en su parque local para explorar el área de recreo, un juego de pelota, montar en bicicleta con toda la familia, o participar en un equipo deportivo, los cuerpos de los niños necesitan tiempo para moverse.

¡Actividades con música y movimiento son magníficas formas de respaldar el desarrollo físico de sus niños! Esta edición de *Noticias para los Padres* tiene información sobre actividades y juegos divertidos que usan música y movimiento. Tiene ideas de maestros y otros padres así como cosas que Ud. puede hacer con objetos de uso cotidiano en su hogar. También hay recursos, libros y sitios Web con actividades adicionales para Ud. y sus niños.

Comencemos esta estación con mucha música y movimiento!

Mary Ellen Caron, Ph.D.  
Comisionada



**UIC**

**Noticias Para Padres: Caminando Hacia el Futuro** es publicada por el Departamento de Familias y Servicios de Apoyo de Chicago, en colaboración con el Centro de Alfabetización de UIC. El patrocinio para esta publicación es aportado por el Departamento de Salubridad y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS), Oficina de Head Start.

UIC Center for Literacy  
(312) 413-1914

**Richard M. Daley**, Alcalde

**Mary Ellen Caron, Ph.D.**, Comisionada del Departamento de Familias y Servicios de Apoyo de Chicago

**Barbara O'Laughlin**, Editora Ejecutiva  
UIC Noticias Para Padres  
Centro Para la Educación Pre-escolar de Chicago  
e-mail [bjolaugh@uic.edu](mailto:bjolaugh@uic.edu)  
(312) 733-3134

## ¡Pongámonos en Movimiento!

Cuando *Noticias para los Padres* les preguntó a los padres y educadores cuáles eran sus actividades favoritas para eliminar la intranquilidad de sus niños y estudiantes esto es lo que respondieron:

“Enciendo la radio y bailamos. A veces mi hija se cansa y dice ‘Mami, ya basta!’”—Nannette, madre

“Salimos a caminar y visitamos diferentes lugares. Tomamos el tren para el centro y vamos al Parque del Milenio, al lago, el zoológico, o la biblioteca.”—Maria, madre



“Jugar con una pelota de playa dentro de la casa o tirar un Frisbee fuera de la casa son magníficas actividades y nos encanta el tiempo que pasamos juntos.”—Samuel, padre

“Nos montamos en las bicicletas y nos vamos a la biblioteca. En el invierno, construimos iglús con nieve y vamos al parque para peleas con bolas de nieve.”—Judith, madre



“Trato de involucrar a los niños en un juego activo como ‘Simón Dice’. Los ayuda a enfocarse en seguir las instrucciones y los hace gastar energía!”—Bryan, maestro

“Cuando las hojas caen y nuestro árbol está desnudo, vamos afuera para un actividad sensorial. Comenzamos a caminar y saltar y hacer crujir esas bellas, ruidosas hojas. Es tan refrescante!”—Kim, maestra



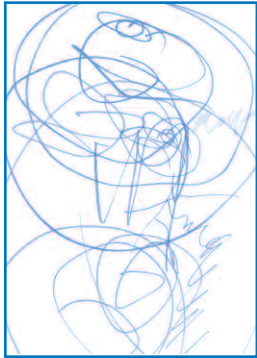
“Cantamos, bailamos, o usamos títeres con los niños.”—Margarita, maestra



“Jugamos juegos con los dedos y las manos haciendo que los niños se turnen en el liderazgo.”—Hortensia, abuela

# MOVIÉNDOSE Y VIBRANDO

## DIBUJE CON LA MÚSICA!



La próxima vez que sus niños estén escuchando su música favorita, déles papel y crayones. Pídales que dibujen el sonido de la música, el ritmo, o cómo los hace sentirse. Entonces, cuando terminen, pídale que le describan todo en su cuadro musical.

## Plastilina para Jugar Hecha en Casa

Una forma de ayudar a sus niños a usar sus dedos y desarrollar control de sus manos es jugando con plastilina. Aquí hay una receta fácil que usted puede hacer con sus niños. Simplemente mezcle los ingredientes en un tazón:

1 ½ taza de harina

¾ taza de sal

¾ taza de agua

Si la mezcla resulta demasiado seca, simplemente añada más agua. Cuando usted y sus niños terminen de jugar con la plastilina, asegúrese de guardarla en un recipiente sellado o una bolsa para empacados para mantenerla fresca.

**Tomado de:** Mudworks: Creative Clay, Dough, and Modeling Experience por MaryAnn F. Kohl



## Juego con los Nombres

¿Recuerda el juego con los nombres? Es divertido de cantar y hace que los niños rían e inventen nuevas palabras. Pídales que lo bailen mientras toda la familia se turna cantando el nombre de cada persona. Estos son ejemplos de cómo funciona, simplemente use el nombre de su niño para una canción divertida y sin sentido.

Juanita-nita Bo-beeta

Banana-fana Fo-feeta

Me-my-mo Meeta

Juanita!

O

William-william Bo-billiam

Banana-fana Fo-filliam

Me-my-mo Milliam

William!



## KAZOO HECHO EN CASA

Existen muchas cosas alrededor de la casa que se pueden convertir en instrumentos. Cazuelas de metal y cucharas de madera son buenos tambores. Pero ¿sabía usted que usted puede hacer su propio kazoo? Use un rollo de toallas de papel vacío, cubra con papel encerado, y use un liga para envolverlo bien ajustado. Entonces haga algunos agujeros en el papel encerado. Cuando termine de hacerlo, sus niños lo pueden decorar con crayones, calcomanías, o listones. Cuando terminen de decorarlo, muéstreles como poner en su boca el extremo abierto y zumbar, cantar o hablar para hacer sonidos divertidos con el kazoo.

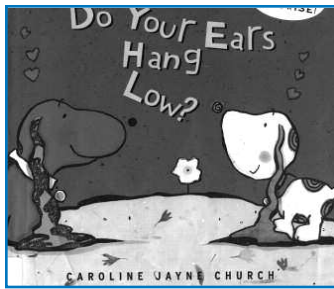
**Tomado de:** <http://familycrafts.about.com>

## Volleyball con Globos

Infle un globo y encuentre un espacio llano, abierto para jugar volleyball con sus niños. Trata de ver cuántas veces lo pueden lanzar de un lado al otro evitando que toque el suelo. Si sus niños son muy buenos en este juego, lo puede hacer un poco más difícil haciendo que haya más distancia entre ambos grupos. También lo puede hacer un poco más difícil tocando música y rebotando el globo de un lado al otro al ritmo de la canción.

# MOVIÉNDOSE Y VIBRANDO

*Del Esquinero de Libros*



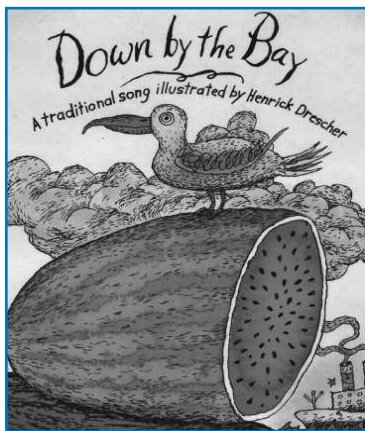
**Do Your Ears Hang Low?** por Caroline Jayne Church  
(disponible solo en inglés)  
Dos amistosos cachorritos bailan y juegan con esta clásica canción infantil. Cante con ellos mientras

ellos exploran si sus largas orejitas prefieren caer hacia abajo o elevarse para tocar el cielo. Con una sorpresa plegable al final, sus niños le pedirán que se las lea y cante una y otra vez.



**There Was an Old Lady Who Swallowed a Fly** por Simms Taback (disponible solo en inglés)

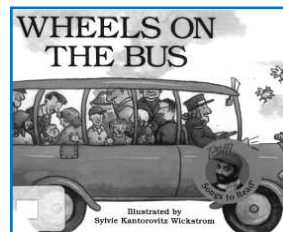
Este libro que ha sido premiado usa imágenes detalladas y páginas con recortes para hacerle cantar. Las tonterías de la historia y las rimas repetidas lo mantendrán con sus pies zapateando.



**Down by the Bay** ilustrado por Henrick Drescher  
(disponible solo en inglés)

Con una canción rítmica pegajosa e ilustraciones sencillas, este libro es magnífico para que los niños canten mientras desarrollan sus destrezas de lectura. ¿Qué verán

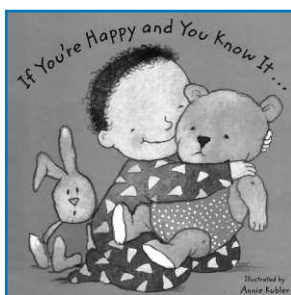
cuando bajen hasta la bahía?



**Wheels on the Bus** por Raffi (disponible solo en inglés)

Esta historia para cantar es una magnífica forma de cantar, leer, y mover su cuerpo a la misma vez.

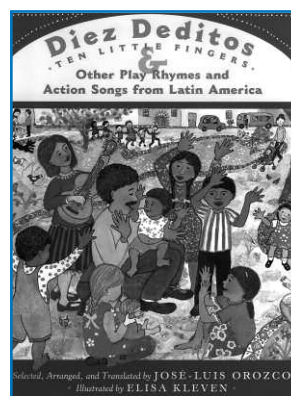
Es una canción infantil clásica con ilustraciones llenas de color. Los niños pueden leer o cantar la historia mientras reproducen todo lo que el autobús hace mientras conduce “por todo el pueblo”.



**If You're Happy and You Know It...** ilustrado por Annie Kubler  
(disponible solo en inglés)

Por medio de una canción divertida y imágenes de bebés juguetones, esta historia anima a los infantes y niños menores de

2 años a cantar mientras leen. ¡Si estás contento y lo sabes, investiga este libro!



**Diez Deditos: Ten Little Fingers and Other Play Rhymes and Action Songs from Latin America** by José-Luis Orozco (disponible en español e inglés)

Este libro tiene canciones y rimas que lo harán cantar, salmodiar, aplaudir, menearse y

bailar. Originalmente fueron escritas en español pero incluyen traducciones en inglés así como música y movimientos de manos para cada una de las canciones.

Para encontrar estos y otros libros con los cuales puede cantar, visite el Centro para la Educación Pre-escolar de Chicago (Chicago Center for Early Education), llame al (312) 733-3134, o visite [www.uic.edu/educ/ccee](http://www.uic.edu/educ/ccee).

# Etapas del Desarrollo Físico

Cada niño se desarrolla a su propia velocidad. No existe una forma 'correcta' para que los niños crezcan y aprendan. Sin embargo, en cada edad existen algunas etapas de desarrollo comunes para la mayoría de niños que pasan por ella. Aquí hay algunas fases que usted pudiera ver en el desarrollo físico de sus propios niños.

## **Infantes:**

- Están aprendiendo movimientos básicos tales como: sostener sus cabezas, usar sus pies y piernas para empujar, sentarse, patear, alcanzar y sostener juguetes, gatear, ponerse de pie, y caminar.

## **Niños de Uno a Dos Años de Edad:**

- Pueden usar sus cuerpos para moverse saltando, caminando, saltando en un solo pie, y bailando.
- Sienten curiosidad acerca del mundo y son muy activos explorándolo, alzando objetos, colocándolos uno encima del otro, y derrumbándolos.

## **Niños de Tres Años:**

- Pueden sostener y mover objetos pequeños como cuentas y crayones.
- Están logrando mayor control de sus cuerpos y pueden montarse en un triciclo, recoger y tirar una pelota, y caminar sobre una línea recta.

## **Niños de Cuatro Años:**

- Están aprendiendo a usar y controlar sus cuerpos y pueden parecer torpes cuando tropiezan con otras personas o derraman cosas.
- Desarrollan destrezas motoras finas como aprender a sostener un lápiz.



- Necesitan mucha actividad física y tiempo para correr, jugar, bailar y moverse. Solamente se pueden sentar tranquilos por intervalos cortos de tiempo.

## **Niños de Cinco Años:**

- Tiene mayor control de sus cuerpos y de movimientos grandes.
- Pueden sostener un lápiz usando tres dedos con un movimiento parecido a un pellizco, pero pueden sostener el lápiz en otras diferentes formas.
- Todavía necesitan bastante tiempo para juegos físicos pero se pueden controlar y descansar antes de sentirse exhaustos.

## **Niños de Seis Años:**

- Disfrutan siendo activos y jugando juegos físicos pero pueden ser descuidados y ruidosos.
- Están desarrollando sus destrezas de escritura pero pueden tener dificultad para mantenerse sobre la línea.

## **Fuentes:**

*Building your Baby's Brain: A Parent's Guide to the First Five Years* por Diane Trister Dodge y Cate Heroman

*Yardsticks: Children in the Classroom Ages 4-14* por Chip Wood

## Recursos para Padres

***Follow Me Too: A Handbook of Movement Activities for Three to Five Year Olds*** por Marianne Torbert y Lynne B. Schneider (disponible solo en inglés)

Este libro lo ayudará a usted y a sus niños a moverse y crecer por medio de todas las actividades para realizar dentro y fuera de la casa descritas por los autores. Ellos también incluyen juegos para jugar en espacios pequeños.

***Dilly's Music and Movement*** por The InvestiGator Club (disponible solo en inglés)

Este CD incluye canciones clásicas que sus niños tal vez ya conocen así como algunos originales nuevos. Hay canciones de piratas, canciones para bailar, y magníficas canciones para cantar y moverse. Investíguelo la próxima vez que necesite agotar la intranquilidad.

***Kids Make Music! Clapping and Tapping from Bach to Rock*** por Avery Hart y Paul Mantell (disponible solo en inglés)

Palmotee y zapatee a través de este libro mientras hace que la música sea divertida, estimulante y práctica...y no necesita ningún instrumento! Tiene actividades para desarrollar las destrezas de ritmo y música de los niños a la vez que bailes, juegos creativos y la naturaleza.

***Ready...Set...Move!*** por Steve y Greg

Encontrará varias canciones famosas en este CD así como versiones rurales de canciones infantiles clásicas. Sus niños bailarían y se moverán cuando usted la toque!

## El Apoyo Incondicional de los Padres

El mantener a sus niños saludables por medio de actividades físicas es una parte importante de promover su desarrollo. En la escuela, los niños usualmente tienen tiempo en el patio de recreo o en un parque. Sin embargo, es igualmente importante que los niños tengan tiempo para juegos activos en la casa.

Cuando usted programa tiempo para juegos a la intemperie, deportes, y juegos activos, usted está ayudando a sus niños a que aprendan cómo usar sus cuerpos y mantenerse saludables. El hacer juegos activos y tiempo a la intemperie como parte de su rutina diaria también le enseña a sus niños a mantenerse en forma y los anima a ser activos a través de su vida.

Aquí hay dos sitios Web que tienen magníficos recursos para respaldar el desarrollo físico:

[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

Salud Infantil (Kids Health) ofrece información a los padres y niños de como mantenerse saludables. Tienen artículos sobre formas en que los padres pueden respaldar las destrezas musicales y de movimiento de sus niños por medio de actividades con la familia.

[www.chicagoparkdistrict.com](http://www.chicagoparkdistrict.com)

El sitio Web del Distrito de Parques de Chicago (Chicago Park District) tiene información de como inscribirse para eventos para la familia, clases, y equipos deportivos. Entérese de eventos para la familia que están programados por toda la ciudad!

## ¡CHOOSY está en Camino!

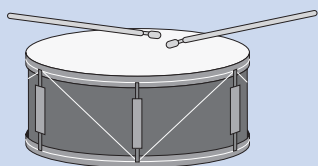


El Departamento de Familias y Servicios de Apoyo de Chicago (DFSS) iniciará un nuevo programa de movimiento y nutrición llamado CHOOSY que significa Escoja Opciones Saludables con Frecuencia y Comience Joven. El tema del programa “Escoja Ser Saludable” promueve hábitos de alimentación saludables y actividades de movimiento activo para niños pequeños. En el 2010 busque información sobre este programa en sus salones de Head Start!

## ¡Cree su PROPIA MÚSICA!

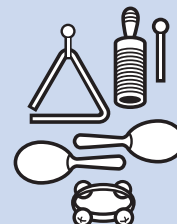
¿Necesita algunas formas nuevas de disfrutar de la música con sus niños? ¿Quiere promover las destrezas musicales de sus niños? Traiga este cupón al Centro para la Educación Pre-escolar de Chicago (Chicago Center for Early Education) y reciba un instrumento musical de juguete.

Diviértase cantando su canción favorita, componiendo una tonada nueva, y bailando juntos por toda la casa!



Centro para la Educación Pre-escolar de Chicago  
(Chicago Center for Early Education)  
1900 West Van Buren, Salón 2611  
Chicago, Illinois 60612  
(312) 733-3134

Los suministros están limitados. Un cupón por cada adulto.



## Recursos, Educación y Preparación para Padres

**Centros de Aprendizaje FAST** ofrecen a familias programas y servicios de alfabetización que incluyen GED, Inglés como Segundo Idioma y clases en computación para padres en programas de Head Start y Cuidado Infantil.

**Centros de Aprendizaje Family Start (FAST)**  
FAST en Garfield Human Services Center  
10 South Kedzie Avenue  
(312) 746-5416

FAST en King Human Services Center  
4314 South Cottage Grove Avenue  
(312) 747-2354

FAST ESL Central  
1640 West Roosevelt Road, Salón 611  
(312) 996-9361

FAST ESL North  
1650 West Foster Avenue, Salón 1652  
(773) 561-5667

Oficina al Alcance Familiar FAST (FLO)  
1640 West Roosevelt Road, Salón 619  
(312) 413-3252

### Proyecto SOAR (Compartiendo Oportunidades y Actividades para la Lectura)

Apoya el desarrollo de la alfabetización entre preescolares de los programas Head Start, y a la vez respalda a padres trabajadores y a jóvenes en el desarrollo de su propia lecto-escritura, liderazgo y aptitudes en empleabilidad.  
1640 West Roosevelt Road, Salón 618  
(312) 413-2654

### Programas AmeriCorps

FAST está interesado en dialogar con padres que desean servir a sus comunidades y a la vez recibir un salario junto con una beca educativa de \$4,725. Llame a Ruby Camacho al (312) 355-4227.

**Centro para la Educación Pre-Escolar de Chicago: recursos para padres y profesionales**  
ofrece recursos y materiales de entrenamiento basados en investigaciones actualizadas y prácticas que promueven educación de alta calidad para niños. Localizado en Colegio Malcolm X  
1900 W. Van Buren, Salón 2611  
www.uic.edu/educ/ccee  
(312) 733-3134

**Buscando Cuidado Infantil**  
earlychildhoodchicago.org

**Acción para Niños**  
actforchildren.org  
(312) 823-1100

### Enlaces:

Departamento de Familias y Servicios de Apoyo de Chicago (Chicago Department of Family and Support Services)  
cityofchicago.org/fss

Distrito de Parques de Chicago (Chicago Park District)  
www.chicagoparkdistrict.com

Salud Infantil (Kids Health)  
www.kidshealth.org

## Eventos Familiares en Chicago

### Festival del Libro de Chicago

A Través de Octubre  
Harold Washington Library  
400 S. State Street  
www.chipublib.org

### Chicagoween 2009

A Través de Octubre  
Daley Plaza  
50 W. Washington Street

### Criaturas de la Noche en el Conservatorio de Garfield Park

Octubre 31, Mediodía a 3:00 p.m.  
300 N. Central Park Avenue

### Noche Gratis en el Museo Kraft de la Familia

Noviembre 19, 5:00–8:00 p.m.  
Museo Infantil de Chicago en el Navy Pier

### Festival de Luces en la Magnífica Milla

Noviembre 21, 10:00 a.m.–7:30 p.m.  
Oak Street y Avenida Michigan hacia el sur hasta Wacker Drive

### Desfile de Día Festivo de la Calle 63

Noviembre 21, 1:00pm  
63rd Street desde Tripp hasta Oakley

### Desfile McDonald's del Día de Dar Gracias

Noviembre 26, 8:30–11:00 a.m.  
Calle State y Congress Parkway

### Desfile de Motocicletas de Chicago de Juguetes para Niños

Diciembre 6, 9:30 a.m.  
Calle 83rd y Western hasta la Western y Foster

### Festival del Solsticio de Invierno

Diciembre 19, 6:00–9:00 p.m.  
Centro Naturista de la Villa de North Park (North Park Village Nature Center)  
5801 N. Pulaski Road

### Festival de Deportes de Invierno del Alcalde Dailey

Diciembre 27 y 28  
10:00 a.m.–4:00 p.m.  
McCormick Place, Salones A & B  
2301 S. Martin Luther King Drive

